

# YOGA DES VACANCES



**objectifs :** développer la coordination  
lâcher les tensions  
créer ses propres évocations mentales pour mémoriser  
développer l'attention et la concentration

*On va tous partir en vacances :* debout, EN CERCLE, se dire bonjour du regard

On part : à pieds : main/genou : croiser main gauche, genou droit, main droite, genou gauche  
en vélo : pédaler au sol ; retro pédalage,

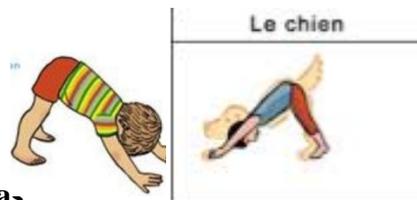
en train : debout moulinets des bras, en soufflant bien

en hélico : debout, jambes écartées largeur bassin, torsions rapides en se laissant entraîné par le corps x 10

en bateau à voile: **le moulin**

en avion : la **planche**

## LA MONTAGNE :



1/on arrive à la montagne : **chien tête en bas**

2/qq trouve une hache, la hache du bûcheron : le **bûcheron**

Le Bûcheron : 3 FOIS:

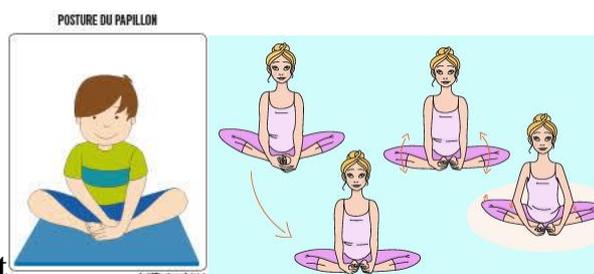
debout les doigts entre-croisés (« prendre la hâche »), plier les genoux et lever les bras au-dessus de la tête à l'inspir (« monter la hâche »), descendre d'un coup en lâchant toute la partie haute du corps en criant « HHA » (« pour couper le bois »)



3/ C'EST l'heure du Pique-nique : **table** compter jusqu'à 10



**chaise** compter jusqu'à 10



**UNpapillon vole dans la forêt**

on se promène dans la forêt : naissance d'un **arbre**,



l'arbre seul ou à deux,

© Can Stock Photo



Relaxation : la feuille pliée

« on rentre se reposer »

On se réveille et on termine par des étirements, dos droit, X 3



Puis quelques respirations lentes et profondes

**RESPI** : sur la comptine Ti chemin grand chemin